

# Mini-Maultaschenpfanne mit Speckstreifen

dazu fruchtiger Salat

Family 15 – 25 Minuten • 772 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Frühstücksspeck gewürfelt



Zwiebel



Blattsalatsmischung



Apfel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kürbiskernöl



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Creme fraiche light



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x 90 g	2 x 90 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Blattsaladmischung	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	614 kJ/ 147 kcal	3231 kJ/ 772 kcal
Fett	6.7 g	35.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	16.1 g	84.7 g
– davon Zucker	5.1 g	26.8 g
Eiweiss	4.7 g	25 g
Salz	0.94 g	4.96 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7** Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Schnittlauch** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen.

2



## Maultaschen braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Maultaschen**, **Speck** und **Zwiebelstreifen** für 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.

Zum Schluss „**Hello Harissa**“ unterrühren.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche Light** mit gehacktem **Schnittlauch** mischen und ebenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

3



## Salat vollenden

**Apfel** vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel **Salatmix** und **Apfelscheiben** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

**Maultaschen** und **Salat** auf Tellern anrichten. **Salat** mit **Kürbiskernen** bestreuen und **Kräuter Crème fraîche** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Fried ravioli with bacon strips served with fruity salad

Family 15–25 minutes • 772 kcal • Cook on day 3



Vegan mini ravioli



Diced breakfast bacon



Onion



Leaf lettuce mix



Apple



Buttermilk-and-lemon dressing



Pumpkin seed oil



Chives



“Hello Harissa” spice mix



Crème fraîche light



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 large frying pan and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegan mini ravioli <b>10) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Diced breakfast bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Leaf lettuce mix	1 x 100 g	2 x 100 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	614 kJ/147 kcal	3231 kJ/772 kcal
Fat	6.7 g	35.3 g
– of which saturated fats	1 g	5.4 g
Carbohydrate	16.1 g	84.7 g
– of which sugar	5.1 g	26.8 g
Protein	4.7 g	25 g
Salt	0.94 g	4.96 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

1



## Get prepped

Halve, peel and thinly slice the onion.

Finely chop the chives.

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they start to jump. Remove.

2



## Fry the ravioli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan on medium heat.

Fry the ravioli, bacon and onion strips for 10–12 min. until the onions and ravioli are golden brown.

Finally, stir in the “Hello Harissa”.

In a small bowl, mix the crème fraîche with the chopped chives and also season with salt\* and pepper\*.

3



## Finish the salad

Quarter and core the apple, then cut it into very thin slices.

Put the lettuce and apple slices in a large bowl and mix with the buttermilk-and-lemon dressing.

Apportion the ravioli and salad onto plates. Sprinkle the salad with pumpkin seeds and enjoy with the herb crème fraîche.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de mini raviolis Maultaschen aux lardons, accompagnée de salade fruitée

Famille 15 – 25 minutes • 772 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mini raviolis Maultaschen végétaliens pour soupe



Lardons



Oignon



Mélange de salade verte



Pomme



Sauce au babeurre et au citron



Huile de graine de courges



Ciboulette



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Crème fraîche légère



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mini raviolis Maultaschen végétaliens pour soupe <b>10) 15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Lardons	1 x	90 g	2 x	90 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Mélange de salade verte	1 x	100 g	2 x	100 g
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Huile de graines de courge	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Ciboulette	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x	2 g	1 x	4 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	614 kJ/ 147 kcal	3231 kJ/ 772 kcal
Lipides	6,7 g	35,3 g
- dont acides gras saturés	1 g	5,4 g
Glucides	16,1 g	84,7 g
- dont sucre	5,1 g	26,8 g
Protéines	4,7 g	25 g
Sel	0,94 g	4,96 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



## Petite préparation

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Hacher finement la ciboulette.

Faire griller les graines de courge 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Retirer du feu.

2



## Faire revenir les raviolis Maultaschen

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Faire revenir les raviolis Maultaschen, les lardons et les lamelles d'oignon 10 à 12 min jusqu'à ce que les oignons et les raviolis Maultaschen soient dorés.

Pour finir, ajouter du « Hello Harissa ».

Dans un bol, mélanger la crème fraîche légère avec la ciboulette ciselée et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

3



## Terminer la salade

Couper la pomme en quatre, enlever les pépins et couper les quartiers en très fines tranches.

Dans un saladier, mélanger le mélange de salade et les tranches de pommes avec la sauce au babeurre et au citron.

Disposer les raviolis Maultaschen et la salade sur des assiettes. Saupoudrer la salade de graines de courge et déguster avec la crème fraîche aux fines herbes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

